

《生命的教导》

图书基本信息

书名：《生命的教导》

13位ISBN编号：9787504357014

10位ISBN编号：7504357014

出版时间：2008-10

出版社：中国广播电视出版社

作者：（德）瑞哈夏

页数：365

译者：谦达那

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《生命的教导》

前言

翻译这本书是一个因缘，感觉好像是存在的安排，我顺着流走，让它发生。在这本书里面，你可以看到一个资深的治疗师将他一生所学的、所经验的精华都呈现出来，这对身心灵的治疗师和想要了解治疗过程来疗愈自己的人来讲，都具有很好的参考价值。我感觉到瑞哈夏所谈论的是非常深层的心理学和心灵学，他的叙述包含了理论和实务，其中不乏活生生的例子。还有，他不厌其烦地将他个人的经验一点一滴地描述出来，跟我们分享，在字里行间你可以感觉到他的诚实和深入的洞察力。当一个人能够进入到内在深处，那么很多问题都会迎刃而解；当一个人停留在表面，问题会层出不穷。就好像海洋的深处是没有波浪的，暴风雨只发生在海洋的表面。我常常想起老子的一句话：“天下本无事，庸人自扰之。”

《生命的教导》

内容概要

旅行全球的心灵大师Rahasya带来唤醒生命的深刻教导

带着诚实、幽默和智慧，瑞哈夏叙述他多姿多彩的生活，这生活引导他进入一个冒险的内在旅程——探寻成道。在此他分享强而有力的蜕变工具，邀请读者超越头脑的界限，醒悟过来，进入爱、和平和自由的本质。

瑞哈夏的教导携带着一种自然与宁静的力量，他的成长环境虽然是属于西方的，但是他的本质却是非常的东方。他的话语中充满着爱与温柔，蕴藏着极大的觉醒力量，处处可见的是他深邃的洞察力和感染力，他有着强烈的热情想要去帮助人们悟道。

在这本书里面，你可以看到一个资深的治疗师将他一生所学的、所经验的精华都呈现出来，这对身心灵的治疗师和想要了解治疗过程来疗愈自己的人来讲，都具有很好的参考价值。

我感觉到瑞哈夏所谈论的是非常深层的心理学和心灵学，他的叙述包含了理论和实务，其中不乏活生生的例子。还有，他不厌其烦地将他个人的经验一点一滴地描述出来，跟我们分享，在字里行间你可以感觉到他的诚实和深入的洞察力。

当一个人能够进入到内在深处，那么很多问题都会迎刃而解；当一个人停留在表面，问题会层出不穷。就好像海洋的深处是没有波浪的，暴风雨只发生在海洋的表面。我常常想起老子的一句话：“天下本无事，庸人自扰之。”

在人生的旅途上，要怎么样才能够变得很豁达，活得很喜悦而没有烦恼？在独处的时候，闭起眼睛，向内感觉，可以感觉到和平、满足和喜悦，甚至是庆祝和雀跃，不是只为了某一件事，而是经常性的存在品质。我相信本书可以提供给你一些答案。细细品尝，仔细玩味，让作者宝贵的经验和智慧融入你的存在，成为你细胞的一部分。

希望本书的内容可以蜕变你内在的质量和外在的气质

《生命的教导》

作者简介

瑞哈夏（Rahasya）1949年出生于瑞士，他曾经是一位德国的医生，如今他是一位心灵治疗师，多元生命探索课程的领导人，也是一位洞悉生命本质的大师，Rahasya这个名字的意思是“奥秘”。他从1976年开始从事咨商师的工作，1980年在印度他遇到自己的师父，从此他的生命有了一个革命性的蜕变，变得更深入了解自己的本性。1999年某一个清晨，他一直找寻的努力和渴求终于停止了，一种单纯的“在”的状态和无努力的觉知发生了，他完全的觉醒了，他也是迄今为止全球屈指可数的觉醒的大师之一。20年来，来往于美国、日本、澳大利亚、瑞士、挪威、印度、巴西以及中国台湾去分享这份悟道的喜悦。

2004年Rahasya来到中国，在上海、昆明等地展开内在之旅，学员普遍获得内在平静与生命智慧。

《生命的教导》

书籍目录

第一部分：自传

外在的雪崩

内在的醒悟

一个强有力的父亲的第八个和最后一个小孩

船上的生活

学校——一个解救

终于驾着“福雷姆”（Fram）快乐出航

在东方觉得好像回到家

成为一个医生

服药的经验

发现普那

开始静心

第一次的三托历（醒悟）

性的梦想成真

回到欧洲

我父亲的死

加入一个社区

在“农场”参加咨商训练

诺拉——我生命中的爱

成为存在性治疗师的第一步

换到另外一个社区

再度自立更生

赴希腊拜访师父

回到普那

师父离开他的身体

加入学院

我母亲的自杀

带领学院

凯拉许山——旅途就是目标

在澳洲建立一个据点

开悟前的最后事件

跟拉玛虚·巴尔谢卡对话

跟罗希会面

治疗变成存在的艺术

参加“合一大学”的经验

瑞哈夏在中国

第二部分：生命的教导

第一章：“从心咨商”的训练

你，你的人格和它的层面

你是没有形体的意识

那个无形的显现在形体里

经验分离

进入二分性的世界

防御机制和策略

理想和“应该”

信念

认同——自我

《生命的教导》

找寻
个案的处理
存在性的治疗
每一个层面都会影响到其他所有的层面
跟七个能量中心关联的身体头脑层面
咨商的第一要务
经由各个层面的引导
解剖心理的痛苦
痛苦体 (The Pain-body)
孩提时代的意识
“理想”会对我们做些什么？
策略会对我们做些什么？
投射如何在运作？
“接受”的炼金术
切入点
有一个会令你觉得伤痛的问题吗？
是否有一个“是”或一个“不”？
是否有一个责任？
是否有执著？
有投资在里面吗？
有认同吗？
有互相依赖和投射吗？
最后的方法
用一个问题进入所有的层面
将觉察带到信念
将觉察带到理想和“应该”
将觉察带到策略和防御机制
将觉察带到情绪上
将那个感觉放大
进入空无。
从源头来说话
咨商师和案主之间的关系
骆驼
狮子
孩童
NP (神经语言程序学) 和催眠
无意识的头脑
和谐关系 (交融, Rapport)
透过身体来达到同步, 透过身体来引导
透过语言来同步
问与答
对一群人说话
透过语言来引导
非特定的、模糊的语言
第二章：读能量的训练课程
我们真正是谁？
奥秘的科学
丹田
七个能量中心，七个体的发展和它们的呼吸

读能量的目的

在训练课程当中的问与答

三、爱侣的谭崔炼金术

男性的第一个能量中心

女性的第一个能量中心

女性的第二个能量中心

男性的第二个能量中心

两难

治疗

性能量的自然流动

男性的第三个能量中心

女性的第三个能量中心

女性的第四个能量中心

男性的第四个能量中心

在性里面残留的痛苦体

静心的途径和谭崔的途径

接受性

在一个关系里，性有多重要？

四、沙特桑和静心的僻静

禅宗十牛图——走向成道和超越的旅程

“在”的力量

如何处理困难

失去和找到

受苦的荒谬

“在”——扼杀痛苦的最佳良方

醒悟和情绪的释放

发展出责任

危险地生活

奉献——达到醒悟的桥梁

从发生的内在看

在日常生活中觉察

找寻停止之前的里程碑

最后的欲望

决定去经验它

成道是一个很大的字眼

为开悟而作的设计

透过不同的能量中心开悟

分享了解

诗

感谢

让恩典带路

章节摘录

第一部分：自传外在的雪崩在第二次世界大战之前，我父亲在靠近瑞士达沃士山的戈奇纳斜坡建造了一个小木屋。它坐落在阿尔卑斯山的山区里，高度有2000公尺，是最好的滑雪区之一，从大阳台看下去的景观足以让你感到一阵惊讶。要看这个宏伟景观的代价就是必须爬那座被冰雪覆盖的山，那里没有路，一个半小时才能够到达。那个小木屋有一个十二伏特的太阳能系统可以提供灯光，但是没有电话。厨房里面有一个燃烧木头的烤箱，可以用来煮东西吃，或是提供热能，而因为厨房和起居室之间有一道金属墙，所以它也能够使它保持温暖。至于水，我们就从一个干净的小山泉导引到小木屋里面来，那是我所尝过的最好的水。那个小木屋目前还是属于我们家庭所拥有，现在在冬天的时候我们可以用雪橇直接从山顶上滑到那里。当我差不多五岁的时候，我父亲带我母亲、我和我们七个兄弟姐妹之中的四个到那里去滑雪。我们从小木屋开始爬，预定要爬到孤伦弘——戈奇纳上方一个很美的尖峰。我父亲是一个极度重视健康的健康狂，同时也是一个很有权威的人，除非绝对需要，否则他不允许我们坐升降梯，这意味着要爬四个小时，这对一个五岁大的小孩来讲的确是一项艰巨的任务。在大约两个小时之后，当我们正要跨越孤伦弘山脚下的一个陡坡时，有一个小小的雪崩冲过我们正在走的小径。大人们就站在那里，随着雪往下滑，但是小小年纪的我就被雪冲走了，消失在冰雪的覆盖之下。一切我所能记住的就是我的身体被埋在深雪里面，直到颈部动弹不得，我觉得非常受困，然后开始哭，我想：“我一定是做了什么非常错误的事，不然怎么会这样。”我的家人挖雪挖了好几个小时才把我挖出来。我有一只雪橇不见了，我母亲感到很震惊，但是我父亲居然笑了。我当然是笑不出来，我甚至更加感觉到我的错误。我已经不记得我是怎么回到小木屋的。那是我第一次经验到雪崩，那一次居然奇迹般地让我活了下来。在我的学生时代，我们有六个朋友在春天的时候到蒙特鲁特去滑雪。那是一个两百公里的滑雪道，从恰漠尼克斯到萨斯飞，大部分都在3000公尺以上的高度。途中有一些小木屋可以提供住宿和烹饪设备给那些滑雪的漂泊者。在那一次的旅行当中，我们碰到了大风雪，我们必须一条冰河中间的一块大石头底下野营。在那个时候雪崩就发生在我们的左边和右边，但是很幸运地都没有打到我们。当我们坐在野营的帐篷里，听着风雪的咆哮声，我们一直在那里互相轻轻地推来推去，保持清醒，这样我们才不会被冻死。帐篷的内里不久就变成坚硬的一层冰。我们的脚都麻掉了，必须经常动一动才不会被冻僵。它是我生命中最长的夜晚之一。我试图振作，保持清醒，同时感觉到自己的“在”，看着头脑在恐惧和“在”之间移动。我感觉到，如果我是“在”的，即使我们的情况会威胁到生命，也会有有一种无法解释的喜悦的感觉。隔天，透过层层浓雾和阻碍视线的大风雪，我们拼命找寻离开冰河的出路。当天空敞开来，我们发现我们的下方就是一个很深的峡谷，那个斜坡在一个石墙那里就结束了。想到要踏着五十公分厚刚下不久的雪往回走三四个小时就令人泄气。我的同伴们看起来都很失望，同时精疲力竭，但我们还是决定要往回走，因为那是唯一可以想到的最好的方法。在这个经验里，我感觉到有一种未知的能量接管了，它给了我很多的力量。在深雪里面，有好几个小时的时间，我必须一直走出新的路。到了傍晚，雾再度散掉，我们终于找到了一条离开冰河的路。在一直往下走很久之后，我们看到了一个屋子，它并不是我们在找的那种庇护茅屋，但是它看起来好像使我们至少有一个屋顶可以遮头。我们破门而入，发现那个茅屋是空的，除了少数几个旧的木制书架之外。我们将那些书架拆下来作为柴火，烧来取暖。在那个时候我开始忍不住地哭了出来，也许是因为已经没有力气而放松下来的缘故，我不知道，但它是一个很棒的释放。当时我觉得很尴尬，但是同时觉得很高兴。某种比我的头脑更大的、东西正在发生，我没有办法阻止或控制它。我的朋友们都愣在那里，觉得有一点尴尬，但他们所表现出来的态度还是很甜、很有爱心。我们都经验到一种很深的联结，同时很感激我们安全地活着。接下来的那个星期是出大太阳的好日子，我们都登上高山，滑雪滑得很满意，大家都非常高兴，同时享受着加深的友谊。在1989年，当诺拉（Nura）和我跟一些好朋友在瑞士滑雪，最危险的雪崩发生了。我们那个团体里面有四个滑雪高手决定找一天要去探险，走一条大家没走过的斜坡道路。早上的时候我们爬上孤伦弘，那是一座很美的角状山，是我孩提时代戏剧里的一部分，它往下可以看到整个达沃士地区。我注意到了天气很戏剧性的变化，从清爽的冷到明显的温暖和阳光普照。我们踏着处女雪往下滑，在没有被碰触过的白色山坡上画出我们的一条路。我们想要更过瘾一点，所以决定从“维斯弗鲁?德雷提西玛”走，那是一条非常陡的直线，就在一个石墙后面，靠近维斯弗鲁峰。当我们进入那个斜坡，我可以感觉到我的滑雪棒陷得很深，穿透到旧雪层。我本来应该更了解，然后建议大家往回走。但是在兴奋、贪求更多、不小心或其他任何不能原谅的原因之下，我们就继续横跨那个斜坡。我们里面唯一的女人爱达走在前面，突然间，我们听到

《生命的教导》

了一阵尖锐的、猛动的声音，接下来就是沿着雪崩一路从陡峭的斜坡上滚下来、游下来，大约有一百公尺，然后停止。我们两个人刚好停留在表面上，对这个突如其来的发生感到震惊，另外两个人，安特罗和华纳走另外的路线，然后加入我们去找爱达弄丢的滑雪棒。要回头爬上去太陡了，但是往下走至少还有九百公尺的斜坡。我发现了一个地方，那里的雪已经崩过了，看起来好像很安全的样子。我跨过去在那里等着，安特罗和爱达也跟了过来，站在我的上方大约二十公尺的地方，然后华纳开始跨过来，就在那个时候，有另外一个更响亮的、猛动的声音穿透我的骨头。我看到了我们上方的整个山边都垮了下来，我的雪橇被冲到旁边，我突然倒下来开始往下滚。往旁边一看，我看到华纳也被这个大的雪崩给陷住了，然后全部都变得很暗。当我被这个快速的雪河往下带，我的身上盖满了大量的雪。我记得我很清楚地告诉我自己：“要将雪橇紧紧地合在一起，这样脚才不会被扭伤，同时心神要‘在’。如果要死也要死得有意识。”在黑暗中往下滑，好像滑了很久很久，然后突然间又再度有光。那些往下滑的雪把我再度推到表面，我往左边看，看到华纳消失在雪底下，在我的下方大约五十公尺的地方。我发现我自己站在狂暴的雪崩上面，然后用雪橇往下滑，滑到我看到华纳，我刚好看到他靴子的前端从雪中露出来。雪崩终于停了。当我到达华纳的靴子，我听到他在雪堆里尖叫。我开始挖，我想要沿着靴子挖出他的脚，然后找到他的头。他的尖叫声变得越来越微弱，不久之后就停止了。我了解到要挖出全部的身体所花的时间太长了，他一定会窒息在里面。我往四周看，看看能不能找到另外两个朋友，我看到他们奇迹般地站在我们上方的高处一座两米宽的桥上，那座桥并没有被雪崩所波及。就在他们的底下，有两个雪崩流在一起而成为一个大的雪流。他们是安全的，但是被恐惧冻结了，我大喊，同时尖叫，要他们下来帮我的忙，但是他们一动都不动，他们都吓坏了，那个时候我开始恐慌。华纳才刚结婚，他有一个太太和一个三个礼拜大的女儿在家里等着他。我只能微弱地想象华纳死在我身上的悲剧。我放弃从他的身体开始挖的想法，开始直接找他的头。对了，大约在一个雪堆五十公分底下，我找到了他的头发。我小心地沿着他的头挖，然后将他的脸整个清出来，那真的是松了一口气！华纳睁开他的眼睛看着我，他还有意识，而且还能够呼吸。当时我紧张的解除和感激真的是不可言喻！我们花了一个多小时的时间才完全把华纳挖出来。他已经完全不能动弹，就好像他的身体被倒进一个水泥的模子。安特罗和爱达终于找到路下来到我们这里，他们的膝盖在颤抖，脸色发白。等到我们能够让华纳站起来，并且找到他的雪橇时，我们发现所有输送滑雪客上山的车子都已经不走了，因为时间已经太晚了。我们必须往上爬两个小时到弗卡接运站，然后从那里往下滑四公里到小木屋。华纳表现得还不错，他静静地跟着我们，直到我们在晚上到达小木屋。我母亲，还有她的一个年长的朋友吉拉和诺拉都一直在等我们，既害怕又担心。从那里要找到救援的人一定非常困难，因为既没有电话，也没有路。当我们到达时，华纳已经再也忍不住了，之前他身体受到的惊吓和恐慌，使他进入一个我所看过的最狂野的感情释放。他是受到保护的，而且有我们大家的支持。在大约一小时之后，他展现出一个人全新的人，充满着爱和对生命的情。诺拉告诉我们，当她在准备晚餐的时候，她清楚地看到一个内景——华纳陷住在一个雪崩里，呼喊着他的小孩，但是她并没有在意它，以为那只是她的幻想。当我们到了晚上还没有回来，她才开始怀疑她的内景可能是真的。内在的醒悟那是1999年4月的清晨，一个很凉爽的春天，在澳洲靠近墨尔本的玛莉村。诺拉，我的爱人，和我正要去参加一个七天的僻静，它在几个小时之后就要开始了。那个老师是干卡吉，一个来自美国闪亮的、开悟的女人。当天早上我很早就起来了，外面还很暗，我踮起脚尖走出房间，这样才不会吵到我的爱人。深深吸进一口早晨的新鲜空气，我精神抖擞的上路。大约过了几个小时之后，我到达了山顶，往下可以看到玛莉村和它附近的小山丘。在一片小小的空地上有一张长椅邀我坐下来。大自然刚开始苏醒，那个早晨很宁静、很和平，我觉察到我的内在和我的周遭有一个活生生的“在”，同时感觉到无比的感激。有一个思想出现在我的脑海：“我还在找寻什么？我在这一次的僻静里想要得到什么？”没有答案出现，我的头脑是静止的。当太阳升起，天空开始变成明亮的橘红色，不知从何而来，我突然变成了天空，变成了橘红色的光……我看到蚂蚁在草上快爬，非常忙碌……我就是那些蚂蚁……青葱翠绿的草在小树丛底下成长……我就是那些草和那些树丛……我看着我所坐的长椅，它有水泥的支撑，我就是那个长椅和那个水泥的支撑。高大的油加利树在早晨的微风中轻轻晃动……我就是那个微风和那个树木。任何我所能看到的……感觉到的……听到的……闻到的……尝到的……碰触到的……我就是那个！我就是在它们里面的觉察，我就是意识本身。意识就是一切的存在。在意识和我之间是分不开的，每一样东西都是意识。在我的一生中一直在找寻的就是——这个！在此，我所有想要变成什么的努力都完全停止了。我已经不再是做者。我是那一切：意识、被称之为瑞哈夏的身体头脑，以及透过他而发生的行为。有了这个发现，在我内在的核心就产生了一个决定：“我要记住这个，不管我的

《生命的教导》

头脑要玩什么游戏，我都要按照这个来生活。”头脑太高兴了，头脑已经了解到它不是主人，而是一个发生在我内在很棒的运作机构。它终于能够弯下身子臣服于本性。我的整个系统都在震动，它是那么地自然，那么地简单，那么地亲近，我怎么可能错过它？洞见就像雪崩一样地涌进我里面，以一个分开的本我埋掉或摧毁了任何的认同，留下一个单纯的“在”的状态和无努力的觉察。很多年以来我所从师父那里听到的突然间都变得具有绝对的意义……几个小时之后，那个静心开始了。干卡吉（Gangaji）主持她的第一个沙特桑（Satsang）。我在燃烧，我要一面直接的镜子，我跑去跟她坐在一起。瑞哈夏：我需要一面镜子……我不知道我是否需要。干卡吉：我的镜子就在这里。（她递给我一面小镜子）我知道某一天一定会有人说：“我需要你的镜子。”它就给你了。（笑声）瑞哈夏：今天早上太阳刚出来的时候，我坐在一张长椅上。我已经听真理听了二十年，而且有很多次都经验到它。今天早上我再度经验到它，自从那个时候开始，我每一个片刻都经验到它。我从你听到它，从你的…从……干卡吉：从你自己。瑞哈夏：从自己，是的！我一直以一个治疗师在工作。十年前我问我的师父一个问题，关于我在课程里面变得多么喜乐。他告诉我一个关于一只成道的狗的故事，那只狗一直在教导其他的狗如何不要在满月的时候吠叫（笑声），但是到了最后他自己是叫最多的！现在，当你刚刚提到你跟巴巴吉的故事，用你的生命去服务他——我觉得我也这样做。我也是用我的生命去服务真理。现在，问题来了：“瑞哈夏，你真的再度想成为一个师父吗？”的确如此，在我里面有一个欲望想要这样做。干卡吉：但是你已经看到了那个！当你没有看到的时候才会有危险。瑞哈夏：有一个欲望想要做你正在做的事。干卡吉：我会将它推荐给每一个人！（笑声）瑞哈夏：就某方面而言，我已经在做了。干卡吉：所以现在你说了真话，它已经被做了。称之为治疗、称之为沙特桑、称之为聚会、称之为教导。不论你要怎么称呼它，事实上它已经被做了。我将我的生命奉献给那个，然后这一生的技巧就用在服务那个，一生的倾向就是在服务那个，这是很自然的。瑞哈夏：我本来希望你敲我。（笑声）干卡吉：希望太多了。你已经被敲够了，你已经敲你自己敲够了，的确，已经足够了，我认为你可以不要再敲了。

《生命的教导》

媒体关注与评论

带着诚实、幽默和智慧，瑞哈夏叙述他多彩多姿的生活，这生活引导他进入一个冒险的内在旅程——探寻成道。在此他分享强而有力的蜕变工具，邀请读者超越头脑的界限，醒悟过来，进入爱、和平和自由的本质。瑞哈夏的教导携带着一种自然与宁静的力量，虽然他外在的成长环境在西方，但是他的本质却是非常的东方。他的话语中充满着爱与温柔，蕴藏着极大的觉醒力量，处处可见的是他深邃的洞察力和感染力，他有着强烈的热情想要去帮助人们悟道。很高兴Rahasya老师的书要和读者见面了，这真是一大福音。我当初就是因为帮老师翻译工作坊而得到启发写出了《遇见未知的自己》一书。本书中，老师不但透露了他很少提及的个人成长史，更是把他好几个工作坊的精华都收录在此。Rahasya老师是一位真诚的求道者和罕见的成道者，他对于灵性的探求和面对自己的勇气很值得学习。本书的读者，不但可以一窥他早年热切寻求真理的过程，更可以了解到他在完全觉醒之后，从内在自然而然涌出的智慧与慈悲，以及他教导的精髓。强力推荐！ ——张德芬（《遇见未知的自己》作者）

《生命的教导》

编辑推荐

《生命的教导(套装上下册)》由中国广播电视出版社出版。这，就是你的家，重新被发现。这就是你真实的本性，这就是跟你从那里生出来的源头合而为一，这就是你一生当中都在找寻的，它一直都在那里等着你去发现它。奇怪的是，你会刚好在中心的地方发现它那是你一生当中大多数的时候都一直在试图要避免的地方！要非常感激地接受你自己。任何是的，就是，它不可能是其它的样子。所以，不要跟它抗争，事实从来不会产生任何心理的痛苦。是解释在带给你痛苦，痛苦是你所创造出来的。因为那是你的解释。改变那个解释，同样的亨实就会变得令人愉快。放掉所有的解释，事实就是事实，它既不是痛苦的，也不是愉快的。不要选择，不要有任何偏好。只要观照，接受和观照，那么你就握有了秘密的钥匙。

《生命的教导》

精彩短评

1、也许是因为我不喜欢这类书籍

2、一般般哦，传记看看到蛮有意思的

3、为什么你说生命没有意义。

你需要生命有意义吗？要什么样的意义？

4、值得推荐。励志、禅修、灵修的书看过不少，此书从作者亲身经历角度出发，更加真实、生动，见地非凡。从佛教、基督教和禅修多维度研习与分享修炼心得，全面且深刻。唯一憾处是无具体修行之术，可能仍需亲随导师练习吧。

5、瑞哈夏在和第一个女朋友约会时，问他哥哥他应该怎么做？哥哥告诉他，你什么也不要做，你要做的只是做你自己。这句话不由让我感叹，天平座的我好像只知道追求表面的和谐而委屈自己，不知道活出自我的真正意义，到头来却是迷失了自己，混乱而迷茫。

其实你只要做你自己，回归自己，让能量在体内流畅的运作，一切问题都会解决的。

“每当你发现你想要在别人身上改变什么，你就要立刻停止，直接去到你的中心，深入你自己。停留在你内心的空里面一阵子，什么都不要做。它将能够帮助你归于你自己的中心，归于你自己的本性，同时别人的本性也会开始反应。从这里，你可以看到另一个人的完美，你可以在刚好就是“他或她是”那个层面拥抱他或她。在那个共振中，那个跟难题紧紧的认同就会开始松掉。”

“要非常感激地接受你自己，任何是的，就是，它不可能是其它的样子，所以，不要跟它抗争。事实从来不会产生任何心理的痛苦，是解释在带给你痛苦。痛苦是你所创造出来的，因为那是你的解释。改变那个解释，同样的事实就会变得令人愉快。放掉所有的解释，事实就是事实，它既不是痛苦的，也不是愉快的。不要选择，不要有任何偏好，只要观照、接受和观照，那么你就握有了秘密的钥匙。”

6、to Jason: 作者的本意？我想读者很难知道作者的本意，这才是读书的乐趣。

7、很不错的书，可惜我还没有时间把它全部看完

8、这本书我个人感觉收获非常大，而且在心灵上的进步效果明显OK

9、to 12卷, 轮回就是每个人的意识循环。

to 游天, 生命本身没有意义, 只不过是业力的循环. 所谓“意义”是你赋予给它的. 你这样问我, 让我想起小时候的班主任。

10、不是我那么认为，而是书中就有关于开悟后看到景象的描写。当然他跟tolle不同，要我认为当然觉得tolle更高层次啦~因为tolle是瞬间开悟，他不像Rahasha追求了很久，而且好像是他开悟了几年后看灵性书籍才得知自己开悟的，当然我认为他的书更有参考价值~不过说实话，我就感觉懂了而没太多感觉~

开悟这个不能根据书中啊什么的对照去理解我觉得~虽然书是镜子，但我们看到的还是自己的影子~

11、婆娑世界，意思是无常的世界，尽管我懂得吸引力法则的道理、原理，但比无常更婆娑的意念，总也不能集中在一个善始善终的力度，人不如愿十有八九，实际却是我们没能真正对待那个愿，发愿和护愿是完全的两回事，护愿是考验自己对愿望的肯定度和滋养心，如果我们注入的不是养分，而是怀疑、恐惧、焦虑、不安等等的毒浆，那愿望也只能是雁过留下的那道痕，空留着遗憾和懊恼了。

尽管如此，我是指自己的事，有时候是好了开始，也烂了尾，又或彻底沉陷，但我仍然挂在嘴边最多的话是，这都是功课。这个世界有几种事，我的事、你的事，还有上帝的事，这里面要三方均达成和谐，事情才能呈现完美，所以，任何事情的发生直至结果，都是让我们学习如何呈现这份华美的和谐的伟大功课。

这门功课没有学分、没有上课下课的铃声，它比我们的影子更完全地追随着我们，它是我们扎扎实实的生命教导。

我所提的生命的教导，与瑞哈夏所书录的《生命的教导》不尽相同，作为奥修的弟子之一（尽管

《生命的教导》

全书中他一再提到普那和遍布世界各地的社区，但不知何种原因，始终为明示出奥修二字），瑞哈夏仍旧遵循衣钵，继续告诉着关于头脑的把戏——我们并不是我们以为是的那个我。

他说：“我们真正是谁？我们就是在任何内容物之后的意识。我们真正是谁？我们就是在所有故事背后的觉察。我们真正是谁？我们就是纯粹的观照、永恒的‘在’。这个‘在’是‘一’，它跟你里面的‘在’是一样的，它也是我里面的‘在’，它是树木、动物、小鸟和岩石里面的‘在’”。

这里有两个层面，一是，我们与宇宙是一体的，所有才有他接着说的“意识就是形成整个宇宙的本质”。二，我们的那个“在”是永恒的，它不是那个无常的，和被无常所折腾得筋疲力尽的“心”、“脑”。

与奥修散文式的文句相比，瑞哈夏延承的是作为一个指导师严谨的表达，甚至可以作为有志向此职业发展的人的一部工具性书籍，诚然，我更喜欢前者的那些美文美句，那不是一下子弄哭你的感动，而是绵绵地抚平你高低不平的心绪的一把蒲叶扇。

有一个故事作为公案势必让我们会多有启示。瑞哈夏问师傅，为什么在为别人作咨商时会完全地感觉自己的“空”呢？而一旦回到自己身上头脑就又开始热闹起来，那个“空”又消失殆尽了。师傅回答说，那是因为你专注在他人身上，这个时候，“你”不见了，你是无我的，但你再度关注回自己，那个“我”就回来了，你那些找你麻烦的东西又倾巢而出了。

其实哪怕在最日常的生活中，我们都曾有这样的体验，跑步中你会突然变得平静下来、玩乐器时你会突然感觉灵魂出窍、看电影剧集时你会被剧情带走、恋爱的时候彼此成为一体，这世界任何一种成瘾或亚成瘾的活动都又可能让你无我，这感觉并不神秘，它的灵光闪现频频让我们为之着迷。

“无我”让人喜悦，“有我”让人烦恼，说明无里面，蕴涵着比有更丰富的资源，去寻找开采这些资源，我想也是一种“生命的教导”。

12、要非常感激地接受你自己，任何是的，就是，它不可能是其它的样子，所以，不要跟它抗争。事实从来不会产生任何心理的痛苦，是解释在带给你痛苦。痛苦是你所创造出来的，因为那是你的解释。改变那个解释，同样的事实就会变得令人愉快。放掉所有的解释，事实就只是事实，它既不是痛苦的，也不是愉快的。不要选择，不要有任何偏好，只要观照，接受和观照，那么你就握有了秘密的钥匙。

13、正在研读中，稍有晦涩，需静下心来慢慢读，作者的境界不是一般人能达到的，所以觉得有些遥远

14、超越头脑的界限，醒悟过来，进入爱、和平和自由的本质。

15、这本书是一个开悟的人写的，很棒，此书作者也是知名的心理治疗师，真正的疗愈是要上升到灵性体悟的层面，这是我看本书加上自己这些年来的感受，很棒的一本书。对于做心理咨询师卡壳的人挺适合看的

16、还好吧，个人传记的感觉多些

17、在上册获得不少启示。

18、在当今的时代，做回自己是多么的不容易啊。无数的束缚，你能挣脱的开吗？你心情不好的时候敢对着领导黑脸吗，还不是得笑脸相迎。我们的面具随着时间会越来越厚的。

19、不得不说，他开悟了~

20、这些是你自己的理解吧，还是作者的本意呢。你说来说去都是些佛理，虽然没看过这本书，但感觉这不是本讲佛理的书。另外，看书不需要什么条件的吧，看得懂，看不懂，获益多少，那是另外一回事，想看就看呗，以一种研究的心态来看也行啊，为什么一定要彻底想跟爱情分手，太武断了

21、很深奥，还没看完，很深奥

22、翻译杀了此书

23、意识是一种循环，这句没看懂.....

《生命的教导》

24、“成为你自己”

这句话尼采早说过了！

25、因为奥修而买了这套书，2000%的满意。明年大师在大连有工作坊，要去

26、结合奥修的性修练。加上没有过太大价值的空笔，不看也罢。抄的基本上都是西方及印度灵修家的东西。这类的无聊分子还不少，比如说胡梦茵翻译的那本，改变，从心开始。西方灵修现业已经成为显学。但大师级的人物确不多。

27、瑞哈夏是个很棒的导师。他作为一个人类来说，生命相当丰富。

但不像《当下的力量》的作者，他尚未到达开悟的状态。

比如到了很后部分，他和妻子还处在只尊崇他们的上师而排他的阶段。

上册可以看到这个德国人的成长史，有欧洲人的肆无忌惮生活作风，也有从来已久的对灵性的追求。

这给了我们一条可行的路的样子。

下册嘛，说实话我也没怎么看进去。基本没有感觉。无论从用词还是思维，都感觉不到太多感触。不知和翻译有没有关系。但不推荐。

上册可看。

28、啊..真是欣喜...

LZ抄的三段,也是我所钟爱的..也抄下,或引用了..

他哥哥真是很棒的老师...

只需成为你自己!

多好的教诲.....

让我很惊叹的还有些关于“应该”的论述.....

也许有太多的“应该”了,以至自己不知道该做什么,成为什么...

都觉得世界上没有一件“应该”的事.....

29、个人成长之路，，，在雪山那段很难忘

30、一看译者是谦达那，就知道此书一定是属于灵修层次的，对译者的印象就是曾经翻译过奥修的书。这本书非常好，不过我觉得翻译水平并不令人满意。书的第一本是自传内容，第二本介绍了一些西方灵修和心理方面的知识和技巧，虽然比较简略，但给人的启发很大，令人眼界大大开阔。凡喜欢奥修、克里希那穆提、阿玛斯、埃克哈特托尔等人作品的，这本书非常适合。特别是喜欢奥修的人一定要看，因为作者瑞哈夏的师父就是奥修，当然他也与许多其他的开悟者学习过。

31、很不错的书，把很多自我情结的内在原因讲的很清楚。一直都在头脑的批判和比较模式里生活，不但批判别人还时刻批判自己，每天都紧张兮兮。渐渐看到本来可以脱离这样的模式，生活会更美好，觉得非常轻松和舒服。

32、这本书如果不知道是自传，我以为自己在看小说呢~~不得不为作者的离奇经历所羡慕

对于书内容的真实性我不得而知，我唯一划线的一句：“要很全然地经历我们的欲望，借着这样做，我们就可以脱离那些欲望（翻译过来的）”。

33、虽然没的什么印象，但是图书馆显示我09年借过这本书.....

34、恩有同感！翻开下册：

“要非常感激地接受你自己，任何是的，就是，它不可能是其它的样子，所以，不要跟它抗争。事实从来不会产生任何心理的痛苦，是解释在带给你痛苦。痛苦是你所创造出来的，因为那是你的解释。改变那个解释，同样的事实就会变得令人愉快。放掉所有的解释，事实就是事实，它既不是痛苦的，也不是愉快的。不要选择，不要有任何偏好，只要观照、接受和观照，那么你就握有了秘密的钥匙”

这样的开场白字字深入灵魂。

《生命的教导》

35、可以有多种读法吧。

36、翻译的太滥了，你好意思吗？

37、惊叹“新欢”锐利深刻的思想

38、所谓的灵修类书籍，里面鼓吹的东西最终会让人误入歧途。我作为一个受害者。提醒所有喜欢这本书的人。保持高度的警惕，绝不要被这里面的东西吸引，一定要十分戒备地阅读，最好不要购买和阅读。绝对不要碰这种所谓生命教导的东西。根本是邪路。邪路！！！！

39、

这书严格来说不是人写的，是所有称为“神”“佛”或者“宇宙本体”的自然世界写给人类的。作者瑞哈夏最多也就是个翻译者，他担心大家看不懂的时候举例说明一下。这本关于灵修的书，告诉人类如何认识自己。

人是什么呢？人是一种意识，就是拿烟头烫你的时候，你一下子跳起来大骂一样，“跳起来”是身体意识，骂人则需要语言思维。于是，出现在思维前的意识称为“人的本识”，称为“宇宙本体”，称为“开悟”，而后面的思维则是阻碍人性发展的障碍。意识是一种能量，每个生命都是一种能量，它们呈现人身，植物，山峦，动物的外形。因此，意识是流动的，循环的。越锻炼你的意识，你超越那些人生问题就越容易。思维造成了人类不同的行为，这些行为产生了业果，于是我们彼此有了纠结，有了情感，有了千万世的轮回。越锻炼你的思维，你陷入痛苦和恐惧的人机会就越多。

可，谁又能斩断那些纠结中的感动，情感中的分离呢？那些悟道的人，谁不是走到两极，无路可寻才“瞬间”开悟的呢？世界上，那些幸福多得都感觉无聊的人少，那些心碎地想自杀的人也少，所以开悟的人也少吧。

这本书适合五年或者十年看一次。跟《追忆似水流年》一样，没到彻底想跟爱情分手的人，别看。看《生命的教导》不想跟人生彻底分手的人，也不要看。

我不会结束自己的生命，虽然我知道它并没有意义。

40、不这么认为。

楼上何来此言？

我个人感觉他还有好些局限。

再用佛学的次第观来判断，那更是初级又初级了。

但不得不承认，他已经入门了。

而我们还在门外十万八千里晃悠呢。只是期望，方向是朝着那个门。

41、生命的教导,这本书更像是流动的史诗，画卷长轴瞬间打开，需要我们静下心来。放弃白天的商海争战，这样才能好好阅读。销售也是技能型的职业，销售职业化训练才是相当关键的。

42、当你不知道自己是谁的时候，做自己并不容易。

43、对我来说这本书太有益了，读时感动得泪水涟涟，感谢瑞哈夏老师。

44、很好的自修指导书

45、智慧指引~值得拜读~

46、干嘛要挣脱掉束缚?这些束缚是真的吗?是头脑这样认为的吧.如果真的是,那就坦然和束缚相处吧

47、有一本书只是在讲他自己的故事，玄乎其玄。另外一本书还好，有一部分关于修行的知识，但是相当一部分还是有些玄乎其玄，应该是要去上他的课程才能明白的吧。个人认为一般啦。

48、其实很多时候，我们只是对生和死在看不透而已。解决了生与死的问题，很多事情就好解决了。本书有很深的佛教情节，开悟了，还要去帮助别人，才是大乘的教义。继续修炼达到至高境界吧

1、婆娑世界，意思是无常的世界，尽管我懂得吸引力法则的道理、原理，但比无常更婆娑的意念，总也不能集中在一个善始善终的力度，人不如愿十有八九，实际却是我们没能真正对待那个愿，发愿和护愿是完全的两回事，护愿是考验自己对愿望的肯定度和滋养心，如果我们注入的不是养分，而是怀疑、恐惧、焦虑、不安等等的毒浆，那愿望也只能是雁过留下的那道痕，空留着遗憾和懊恼了。尽管如此，我是指自己的事，有时候是好了开始，也烂了尾，又或彻底沉陷，但我仍然挂在嘴边最多的话是，这都是功课。这个世界有几种事，我的事、你的事，还有上帝的事，这里面要三方均达成和谐，事情才能呈现完美，所以，任何事情的发生直至结果，都是让我们学习如何呈现这份华美的和谐的伟大功课。这门功课没有学分、没有上课下课的铃声，它比我们的影子更完全地追随着我们，它是我们扎扎实实的生命教导。我所提的生命的教导，与瑞哈夏所书录的《生命的教导》不尽相同，作为奥修的弟子之一（尽管全书中他一再提到普那和遍布世界各地的社区，但不知何种原因，始终为明示出奥修二字），瑞哈夏仍旧遵循衣钵，继续告诉着关于头脑的把戏——我们并不是我们以为的是的那个我。他说：“我们真正是谁？我们就是在任何内容物之后的意识。我们真正是谁？我们就是在所有故事背后的觉察。我们真正是谁？我们就是纯粹的观照、永恒的‘在’。这个‘在’是‘一’，它跟你里面的‘在’是一样的，它也是我里面的‘在’，它是树木、动物、小鸟和岩石里面的‘在’”。这里有两个层面，一是，我们与宇宙是一体的，所有才有他接着说的“意识就是形成整个宇宙的本质”。二，我们的那个“在”是永恒的，它不是那个无常的，和被无常所折腾得筋疲力尽的“心”、“脑”。与奥修散文式的文句相比，瑞哈夏延承的是作为一个指导师严谨的表达，甚至可以作为有志向此职业发展的人的一部工具性书籍，诚然，我更喜欢前者的那些美文美句，那不是一下子弄哭你的感动，而是绵绵地抚平你高低不平的心绪的一把蒲叶扇。有一个故事作为公案势必让我们会多有启示。瑞哈夏问师傅，为什么在为别人作咨商时会完全地感觉自己的“空”呢？而一旦回到自己身上头脑就又开始热闹起来，那个“空”又消失殆尽了。师傅回答说，那是因为你专注在他人身上，这个时候，“你”不见了，你是无我的，但你再度关注回自己，那个“我”就回来了，你那些找你麻烦的东西又倾巢而出了。其实哪怕在最日常的生活中，我们都曾有这样的体验，跑步中你会突然变得平静下来、玩乐器时你会突然感觉灵魂出窍、看电影剧集时你会被剧情带走、恋爱的时候彼此成为一体，这世界任何一种成瘾或亚成瘾的活动都又可能让你无我，这感觉并不神秘，它的灵光闪现频频让我们为之着迷。“无我”让人喜悦，“有我”让人烦恼，说明无里面，蕴涵着比有更丰富的资源，去寻找开采这些资源，我想也是一种“生命的教导”。

2、瑞哈夏是个很棒的导师。他作为一个人来说，生命相当丰富。但不像《当下的力量》的作者，他尚未到达开悟的状态。比如到了很后部分，他和妻子还处在只尊崇他们的上师而排他的阶段。上册可以看到这个德国人的成长史，有欧洲人的肆无忌惮生活作风，也有从来已久的对灵性的追求。这给了我们一条可行的路的样子。下册嘛，说实话我也没怎么看进去。基本没有感觉。无论从用词还是思维，都感觉不到太多感触。不知和翻译有没有关系。但不推荐。上册可看。

3、瑞哈夏在和第一个女朋友约会时，问他哥哥他应该怎么做？哥哥告诉他，你什么也不要做，你要做的只是做你自己。这句话不由让我感叹，天平座的我好像只知道追求表面的和谐而委屈自己，不知道活出自我的真正意义，到头来却是迷失了自己，混乱而迷茫。其实你只要做你自己，回归自己，让能量在体内流畅的运作，一切问题都会解决的。“每当你发现你想要在别人身上改变什么，你就要立刻停止，直接去到你的中心，深入你自己。停留在你内心的空里面一阵子，什么都不要做。它将能够帮助你归于你自己的中心，归于你自己的本性，同时别人的本性也会开始反应。从这里，你可以看到另一个人的完美，你可以在刚好就是“他或她是的”那个层面拥抱他或她。在那个共振中，那个跟难题紧紧的认同就会开始松掉。”“要非常感激地接受你自己，任何是的，就是，它不可能是其它的样子，所以，不要跟它抗争。事实从来不会产生任何心理的痛苦，是解释在带给你痛苦。痛苦是你所创造出来的，因为那是你的解释。改变那个解释，同样的事实就会变得令人愉快。放掉所有的解释，事实就是事实，它既不是痛苦的，也不是愉快的。不要选择，不要有任何偏好，只要观照、接受和观照，那么你就握有了秘密的钥匙。”

4、这本书严格来说不是人写的，是所有称为“神”“佛”或者“宇宙本体”的自然世界写给人类的。作者瑞哈夏最多也就是个翻译者，他担心大家看不懂的时候举例说明一下。这本关于灵修的书，告诉人类如何认识自己。人是什么呢？人是一种意识，就是拿烟头烫你的时候，你一下子跳起来大骂一样

《生命的教导》

，“跳起来”是身体意识，骂人则需要语言思维。于是，出现在思维前的意识称为“人的本识”，称为“宇宙本体”，称为“开悟”，而后面的思维则是阻碍人性发展的障碍。意识是一种能量，每个生命都是一种能量，它们呈现人身，植物，山峦，动物的外形。因此，意识是流动的，循环的。越锻炼你的意识，你超越那些人生问题就越容易。思维造成了人类不同的行为，这些行为产生了业果，于是我们彼此有了纠结，有了情感，有了千万世的轮回。越锻炼你的思维，你陷入痛苦和恐惧的人机会就越多。可，谁又能斩断那些纠结中的感动，情感中的分离呢？那些悟道的人，谁不是走到两极，无路可寻才“瞬间”开悟的呢？世界上，那些幸福多得都感觉无聊的人少，那些心碎地想自杀的人也少，所以开悟的人也少吧。这本书适合五年或者十年看一次。跟《追忆似水流年》一样，没到彻底想跟爱情分手的人，别看。看《生命的教导》不想跟人生彻底分手的人，也不要看。我不会结束自己的生命，虽然我知道它并没有意义。

5、这本书如果不知道是自传，我以为自己在看小说呢~~不得不为作者的离奇经历所羡慕。对于书内容的真实性我不得而知，我唯一划线的一句：“要很全然地经历我们的欲望，借着这样做，我们就可以脱离那些欲望（翻译过来的）”。

《生命的教导》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com